第一图书网, tushu007.com

<<饮食与健康>>

图书基本信息

书名：<<饮食与健康>>

13位ISBN编号：9787561544716

10位ISBN编号：7561544715

出版时间：2012-11

出版时间：厦门大学出版社

作者：郭朝霞

页数：229

字数：355000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

内容概要

“ 民以食为天。
”食物不仅是维持生命的物质基础，也是健康的物质保证。
只有遵循营养学的基本原理进行合理膳食，才能有健康的体魄。
近年来，随着营养科学、生命科学、食品科学的飞速发展，对有益健康的食物成分及饮食与疾病相互关系的研究不断深入。
通过改善饮食结构，发挥食物本身的生理调节功能，培养和建立健康的生活方式以提高健康水平日益成为人们的共识。

本书系统地介绍了合理营养与平衡膳食、营养与健康、各类食物与健康、地域饮食、安全饮食、旅游饮食等。
将现代营养理论与不同地域(闽台)长期的膳食习惯和特点相结合，以丰富翔实的资料，集科学性、趣味性、实用性为一体，详细阐述了饮食与健康的基础知识与实践方法。
书中还穿插有健康贴士、案例等趣味内容，可使读者在轻松阅读中理解与应用。
本书既可作为旅游、食品卫生专业高职学生用教材，也可作为其他相关专业本专科学生公共选修课的参考用书。
通过学习可使大学生掌握基本的营养知识和科学饮食行为，养成健康的生活习惯，提高身体的健康水平。

本教材由福建体育职业技术学院教师郭朝霞、王乃茹、王庆博、黄辉、吴瑞珠、黄远鹏以及宁德师范学院李进华教师组成的编写团队编写，全书由郭朝霞副教授统稿。
本教材的编写与出版是高职高专旅游类教材的探索与尝试，由于我们的知识和水平有限，不妥之处恭请各位读者批评指正。
同时，本教材编写过程中引用了许多专家和学者的研究成果，在此表示诚挚的谢意。
最后，衷心感谢厦门大学出版社的大力支持。

<<饮食与健康>>

书籍目录

第一章　营养与健康
　第一节　什么是健康
　第二节　人体营养素的分类和功能
第二章　科学饮食
　第一节　合理营养
　第二节　膳食指南及平衡膳食宝塔
　第三节　饮食常识
第三章　各类食物与健康
　第一节　各类饮品与健康
　第二节　谷类食物与健康
　第三节　蔬菜与健康
　第四节　水果与健康
　第五节　鱼虾畜禽肉蛋与健康
　第六节　奶类、豆类食物与健康
　第七节　油盐糖等调味食物与健康
　第八节　零食与健康
第四章　安全饮食
　第一节　消费者就餐注意事项
　第二节　消费者居家饮食注意事项
　第三节　预防食物中毒基本知识
第五章　地域饮食(闽台小吃)
　第一节　福建小吃
　第二节　台湾小吃
第六章　旅游饮食
　第一节　四季旅游饮食调养
　第二节　自然环境与中老年人的旅游健身营养
　第三节　旅游中的科学饮食

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com